

琉球舞踊と健康づくり

～伝統芸能文化の継承を健康づくりの視点から～

木村 公喜 木村 清美 新垣 満子

1. 緒 言

琉球古典芸能の中で琉球舞踊は、地元沖縄県において老若男女に脈々と受け告げられている印象が強い。近年では、沖縄県外、国内外に住んでいる者達によって他県他国においても普及定着する特徴をもつ。これらの文化継承は、沖縄県における行政政策の後押しもあり実っている¹⁾。

ところで国内で広く知られるようになったエイサーは、本土において琉球舞踊の一つとされていることがあるが、これとは異なるものである。エイサーは、締太鼓とパーランクーを使って舞う旧暦のお盆に先祖の霊を迎え（ウンケー）て、送る（ウークイ）までの期間に行う踊りである。近年は、全国各都道府県の沖縄県出身者を主とし行われたり、小学校の運動会に創作踊りとして学年規模で披露されたりしている^{2,3)}。

琉球舞踊の継承は、当然文化の継承として価値があるが、健康づくりの視点でも社会貢献出来ると考えている。琉球舞踊がもつ、沖縄の踊りとしての興味や音楽に合わせて踊ること、コミュニティとしての時間などや、プラスの動機づけや得られる効果、およびその動きや身体活動強度は、ヒトの健康づくりにつながるものと考えた。

琉球舞踊についての研究は、その史的背景⁴⁾や所作や感性^{5,6)}にいかに関心かけるかに関するものはあるが、琉球舞踊と健康づくりを検討した研究は見当たらない。

そこで本総説論文では、伝統文化のひとつである琉球舞踊、特に古典芸能

について表すとともに、これと健康づくりとの関係についてもその可能性を述べた。

2. 琉球舞踊

琉球舞踊の起源は、1404年琉球王国と明が朝貢関係を結んで以来、新しい琉球国王誕生の都度、中国皇帝の使者として派遣された冊封使の歓待の宴で踊られたものである。これが、琉球舞踊の中で古典舞踊として継承されている。また、1869年沖縄県が設置されたのをきっかけに、それまで士族であった舞踊家たちは禄を失い、那覇の街に芝居小屋を建て民衆相手に興行を営むようになった。これを背景に庶民の民謡や生活を題材として作られたものが雑踊りである。実際の琉球舞踊は、踊り手と地謡（じかた）で構成される。

琉球舞踊を理解する上で、その舞台における構成を述べる。踊り手には、男踊りと女踊りがあり、踊り手の性別にこだわらずにこれらを踊り分ける。また、踊り手の他に地謡があり、三線、太鼓、笛、琴、胡弓によりなる。このうち三線奏者は、演奏だけではなく歌とともに踊り手の音頭をとる。

琉球舞踊は、宮廷を背景とする古典舞踊と庶民的バックボーンをもつ民謡とがあり、我々にとって非日常と日常の世界があり、披露する上でその場や季節に応じたプログラムのマッチングが容易である。すなわち祝いの席であったり、豊年を願ったり、恋愛だったりと庶民受けするものが多い。また、創作舞踊により過去の事柄から現代社会にあうものまで創りあげることができ、このことも琉球舞踊が長く継承されている要因かもしれない。

3. 琉球舞踊の動作上の特徴

琉球舞踊動作をまずは、上肢と下肢に分けて述べると、上肢における動作上の特徴は手のひねりに見受けられる。同様に下肢では、足の運び動作に特徴が見られる。また、その演舞において移動空間が広いことや、大腰筋を使



図1 足運び（つまさきあがる）

用するような股関節に関連するものや膝をあげる動作がある。

また、前進歩行時の足の運びも独特である。すり足で前足が最後につま先があがる動作となっている（図1）。このつま先があがる動作は、技術的には前頸骨筋を収縮させてつま先を引き上げるのではなく、かかと立ちになることで自然とつま先はあがっている。初心者にとっての実際は、当初はつま先を引き上げる動作になりがちである。琉球舞踊の技術的なこととは別の視点でこの動作をとらえると、転倒予防のための前頸骨筋のトレーニングとなりうる。

4. 琉球舞踊の健康効果への可能性

沖縄県に滞在すると琉球舞踊研究所の看板をたくさん目にする。この研究所とは、稽古場のことをさし各流派が地域で習い事として稽古場を構えている絵柄である。老若男女幅広く門下生が通い、子どもたちにおいては、本土における塾通い並の参加数との印象を受けるほどである。琉球舞踊の身体活動量の具体的な数値はないが、ヒトの健康づくりのための大きな柱の一つとして、適度な身体活動量の確保が認められている^{7,8)}ので、このことに琉球舞踊は貢献していることが示唆される。

身体活動の強度と量やレジスタンストレーニングが健康づくりに結びつく科学が証明されている。これに加えて、経験的に様々なスポーツや運動によ

り健康な身体を獲得したケースが多数見受けられる。琉球舞踊では、伝統文化継承以外の側面として、「紅型に憧れて」、「沖縄が好きだから」など何らかの興味から舞踊教室に参加することも多い。この様な興味化はヒトの行動変容において物事に参加するスタートや継続にプラスに働くことが分かっている。健康づくりの難しさは、対象者の様々な健康目的に対し、科学的な裏付けがあってもその実際の実施となると、その開始時と実施継続が困難となることである⁹⁾。一方で「習い事」は、自身の想いや興味、技術習得過程が実感できたり、披露する場の提供がなされたりで、随所に目標となる目の前の出来事が多いほどその実施継続は長くなる。また、その間に口コミ等により参加者数も増していくことが考えられる。

身体活動を介して健康づくりを実施する場合の最大のテーマの一つは、身体活動の継続実施と適度な身体活動量の確保がある。琉球舞踊は、週に1日以上頻度で稽古があり、これ以外に個人で練習する時間を考慮すると健康づくりに適した身体活動量が確保され则认为られる。また、琉球舞踊の身体活動強度は、一般的に低強度^{10,11)}とされているので関節や循環器系にかかる負担も安全な範囲にあると认为られる。

金城らの琉球舞踊、日本舞踊、およびインド舞踊について上級者各1名ずつを対象とし筋電図と呼吸について確認した報告がある¹²⁾。この中で、「床を踏み鳴らす動作」は、日本舞踊と琉球舞踊で、腹直筋の筋放電が他の筋群に比べて弱く、これに対しインド舞踊では、強く現われていた。また、呼吸については、三者とも、比較的、呼気、吸気が規則的に現われる呼吸曲線を示している。「力強い直線的な動作」では、琉球舞踊動作は、僧帽筋、大胸筋、体幹起立筋の強い放電に加え、外腹斜筋を使った「ねじり動作」が、独特な表現手法のひとつとして利用されていることが推察される。「回転動作」における、琉球舞踊や日本舞踊では、腹直筋の放電は極めて弱く、むしろ、体幹起立筋に持続放電がみられた。また、インド舞踊においては、逆に、強い放電がみられた。呼吸曲線は、琉球舞踊、日本舞踊が比較的、呼吸・吸気が等間隔でリズムカルに現われるのに対し、インド舞踊では、まわり始め

に吸気曲線をしめす。このことは、前者が歩行系のまわり動作であり、後者が回転系のまわり動作であることから、動作時における、両者の呼吸パターンに相異を示しているものと考えられる。」と述べている。この研究だけで、琉球舞踊全体の動きを評価することはできないが、その主な動作において連動筋を過度にならないように活用する動きとなっており、呼吸結果が示す通り自然体で遂行されていると推測できる。実際に、高齢期になってから琉球舞踊に参加したものの中には、歩行困難だったのがつえなし歩行ができるようになった例もある。

身体活動と健康づくりの上で重要なポイントになるのが、成果が現れるまで実施継続しなければならないことと、過度な身体負担にならないことがあげられる。前者は、世界的にスポーツクラブなどの施設の運営課題になっている。後者は、安全に実施する上で必要なテーマである。運動継続向上のためには、行動科学理論が役立つが、実施者にとって目に見える形であったり、実感できるような事柄などが短いスパンで出現することがプラスにはたらく。また、身体活動強度が高ければ高いほどに心臓などにかかる負担は増大し、心拍数や血圧値が上昇する。これらは、循環器系疾患に対するリスク増となるばかりでなく、単に精神的苦痛となり、運動継続の妨げ要因となりやすい。琉球舞踊は、初心者にとって技術習得がわかりやすく、さらにこれに仲間意識や他者との共有する時間が心地良かったりする可能性が高く、身体活動強度もさほど高くないため参加者の身体活動継続が見込まれる。このことが、高齢期に入った者が初心者として身体活動を開始し、継続していく要因になると考えられる。運動継続のメリットの一つとして、せっかく得られた身体活動効果は、その中止により元に戻ってしまう^{13,14)}ので、効果を維持するためのことがある。

沖縄県における文化継承環境には、先に述べた県民が当たり前琉球舞踊研究所に参加していること以外にも、県立芸術大学、国立劇場おきなわ、旧暦を意識した暮らしなど多様な事柄が相互に混ざり合って慣習化されていることにもよる。



図2 股関節に関係する主な動作

重心をやや落とした基本姿勢は、下肢の筋群だけではなく脊柱起立筋も活用し、日常生活に必要な筋群を調整する可能性が考えられる。また、回線動作や手をひねるなど各関節を可動させる動作も関節の可動域を確保するのに役立つ。近年深層筋を活用することが推奨され始めている。琉球舞踊では、股関節に関わる深層筋などを活用する動作（図2）があり、今後の深層筋と健康づくりの研究解明に相まった時には、さらにプラスの健康貢献が期待できる。

沖縄県における、文化継承は結果として県の独自性を分かりやすくし、観光資源となり、自然の豊かさと相まって文化継承と経済効果との相乗効果を得るようになっている。近年、沖縄は観光地としてだけではなく、テレビ番組や沖縄県出身者の活躍などで注目を集め本土の者たちにとって馴染んできた。伝統芸能の継承は自ずと文化継承となるばかりでなく、ここで述べてきた健康づくりにもつながること大となり、更なる普及を科学の立場から応援していきたい。

参考文献

- 1) 根木 昭，枝川明敬，垣内恵美子：地域文化振興政策における意志決定過程に関する一考察－沖縄県を事例として－．長岡技術科学大学，16，77-82，1994．
- 2) 岡本純也：民族舞踊の「型」の保存と演技の共同体：エイサーの伝承組織と村踊りの

- 伝承組織の比較. 一橋大学スポーツ研究, 27, 57-60, 2008.
- 3) 権 修珍：沖縄県伝統的工芸品産業の現状に関する考察. 政策科学, 11(1), 73-85, 2003.
 - 4) 寺岡真知子：沖縄県竹富島の奉納舞踊に関する一考察. 國學院短期大学紀要, 22, 109-143, 2005.
 - 5) 神里志穂子, 小渡 悟, 山田孝治, 玉城史朗, 星野 聖：沖縄舞踊カチャーシーを用いた印象と上肢運動との関連性. 沖縄大学マルチメディア教育研究センター紀要, 4, 71-80, 2004.
 - 6) 神里志穂子, 山田孝治：舞踊動作における感性情報と上肢運動の解析. 沖縄大学マルチメディア教育研究センター紀要, 5, 23-30, 2005.
 - 7) Cooper, K. H., Pollock, M. L., Martin, R. P., White, S. R., Linnerud, A. C., Jackson, A. : Physical fitness levels vs selected coronary risk factors: A cross-sectional study. JAMA, 236: 116-169, 1976.
 - 8) 村上寿利, 進藤宗洋, 田中宏暁, 熊谷秋三, 今村英夫, 生田純夫, 神宮純江, 高橋紀子, 佐々木淳：冠動脈硬化性心疾患危険因子の判定手法としての推定最大酸素摂取量の有効性（第二報）－女性についての検討－. 動脈硬化, 16: 495-500, 1988.
 - 9) 竹中晃二：継続は力なり：身体活動・運動アドヒアランスに果たすセルフエフィカシーの役割. 体育学研究, 47, 263-269, 2002.
 - 10) 平良 勉：琉球古典舞踊のエネルギー代謝について. 琉球大学教育学部紀要, 12, 199-202, 1969.
 - 11) 平良 勉, 玉城昭子：琉球舞踊雑踊りの運動強度. 琉球大学教育学部紀要, 12, 93-95, 1981.
 - 12) 根本 昭, 枝川明敬, 垣内恵美子：地域文化振興政策における意志決定過程に関する一考察－沖縄県を事例として－. 長岡技術科学大学, 16, 77-82, 1994.
 - 13) 本山 貢, 角南良幸, 木下藤寿, 入江 尚, 佐々木淳, 清永 明, 田中宏暁, 進藤宗洋：長期間に及ぶ軽強度の有酸素的トレーニングと運動中止が有病高齢者の血清脂質及び脂質蛋白質に及ぼす影響について. 体力科学, 43: 434-442, 1994.
 - 14) Cade, R., Mars, D., Wagemaker, H., Aauner, C., Packer, D., Privette, M. Cade, M., Peterson, J., and Hood-Lewis, D. Effect of aerobic exercise training on patients with systemic arterial hypertension. Am. J. Med., 77, 785-790, 1984.